



### Ihr Ausbildungsweg

Komplettstudium  
 Aufbaustudium  
 Grundstudium

401 Std.	Studio
332 Std.	Allegro
220 Std.	Matwork

PILATES Bodymotion Ausbildungen		Matwork				gültig für Anmeldungen ab 2010				
Voraussetzungen	Gliederung	Seminar-tage	Seminarstd. total	Inhalte Matte / Geräte	Unterrichts-besuche (eigenes Training)	Protokolle lt. Prüf-ungsordn.	Unterrichten (eigene Kursleitung)	Sonstiges	Prüfung	Gesamt-stunden
Eigene gute körperliche Fitness. Erfahrungen im Fitness- und Gesundheitssport oder Tanz etc., mindestens 10 Teilnahmen am Pilates-Matwork-Unterricht	01 Matwork Basic	2	14	Mat-Übungen Basis / Die 7 Bodymotion Prinzipien				Vorbereitungszeit für das Final Project	Schriftlicher Teil (Klausur), praktischer Teil und Final Project	
	02 Matwork Beginner	2	14	Mat-Übungen aufbauend/Methodik und Didaktik des Unterrichts, Lehrprobe						
	03 Matwork Intermediate	2	14	Mat-Übungen mittlerer Level/Didaktik und Zielgruppenorientierter Unterricht, Lehrproben						
	04 Matwork Advanced	2	14	Mat-Übungen fortgeschritten / Bewegungsvariationen und Choreographie, Lehrprobe						
	18 Bodymotion Anatomy	2	14	Mat-Übungen, funktionelle Anatomie der Pilates bodyotion Prinzipien						
	21 Dos and Don'ts	2,5	18	Mat-Übungen, Theraband, Bälle, Foam-Roller, Pilates Cirle, Hocker						
	07-M Practice Day-Matwork	1	7	Coaching für eigene Ausführung und Bewegungsanleitung						
<b>Tage/Stunden</b>		13,5	95		50	5	20	50		<b>220</b>
* Die Auflistung der o.g. Module stellt nicht die Reihenfolge der Kursbelegung dar.						<b>Abschluss: PILATES Bodymotion Trainer für Matwork</b>				



PILATES Bodymotion Ausbildungen		Allegro (Reformer)				gültig für Anmeldungen ab 2010					
Voraussetzungen	Gliederung	Seminar-tage	Seminarst.d. total	Inhalte Matte / Geräte	Unterrichts-besuche (eigenes Training)	Protokolle lt. Prüf-ungsordn.	Unterrichten (eigene Kursleitung)	Sonstiges	Prüfung	Gesamt-stunden	
<b>Startvoraussetzung:</b> Mindestens 10 Teilnahmen am Reformer- Unterricht und Matwork Basic 01 und Beginner 02, <b>Voraussetzung Prüfung:</b> Alle Matwork - Ausbildungsmodule ohne Prüfung	Matwork-Ausbildung (außer Practice-Day)	12,5	158	inklusive eigenem Training und Kursanleitung					Vorberei- tungszeit für das Final Project	Schriftlicher Teil (Klausur), praktischer Teil und Final Project	
	13 Allegro Beginner	2	14	Allegro-Übungen, Einführung in das Gerät, Pers.Training I							
	14 Allegro Intermediate	2	14	Allegro-Übungen, mittlerer Level, Personal Training II							
	15 Allegro Advanced	2	14	Allegro-Übungen, fortgeschritten, Gruppentraing, Choreographie und Didaktik							
	07-A Practice Day Allegro	1	7	Coaching für eigene Ausführung und Bewegungsanleitung							
<b>Tage/Stunden</b>		19,5	207		50	5	20	50		<b>332</b>	

**Abschluss: PILATES Bodymotion Trainer für Allegro**

PILATES Bodymotion Ausbildungen		Studio-Geräte				gültig für Anmeldungen ab 2010					
Voraussetzungen	Gliederung	Seminar-tage	Seminarst.d. total	Inhalte Matte / Geräte	Unterrichts-besuche (eigenes Training)	Protokolle lt. Prüf-ungsordn.	Unterrichten (eigene Kursleitung)	Sonstiges	Prüfung	Gesamt-stunden	
Alle Matwork - Ausbildungsmodule ohne Prüfung, mindestens 10 Teilnahmen am Studiogeräteunterricht und bereits Teilnahme am Allegro 13. Bis zur Prüfung alle Allegro-Module absolvieren	Matwork-Ausbildung (außer Practice-Day)	12,5	158	inklusive eigenem Training und Kursanleitung					Vorberei- tungszeit für das Final Project	Schriftlicher Teil (Klausur), praktischer Teil und Final Project	
	Allegro-Ausbildung (außer Practice-Day)	6	42								
	09 Studio Beginner	2	14	Einführung in Cadillac, Combo-Chair, Barrel, Reformer mit Box und Board, Rotators, Circel							
	10 Studio Intermediate	2	14	Alle Geräte, Übungen im mittleren Level, Trainingsplan, Zielorientiertes Training							
	11 Studio Advanced	2	14	Alle Geräte und fortgeschrittene Übungen, Fragmentation							
	07-S Studio Practice Weekend	2	14	Coaching für eigene Ausführung und Bewegungsanleitung	20 (Allegro- Gruppen-Tr.)						
<b>Tage/Stunden</b>		26,5	256		50	5	20	50		<b>401</b>	

**Abschluss: PILATES Bodymotion Trainer für Studiogeräte**

\* 14 Seminarstunden = 18 Unterrichtseinheiten

\* Die Auflistung der o.g. Module stellt nicht die Reihenfolge der Kursbelegung dar.